

# Andningsövningar

## ■ Andas i fyrkant

Tänk din andning som en fyrkant, cirkel eller annan symmetrisk form. Alla sidor i figuren är lika långa. Deltagaren kan själv välja hur långa sidorna är genom att förändra räknetalet. Andas in – räkna till tre, håll andan – räkna till tre, andas ut – räkna till tre och håll andan – räkna till tre.

## ■ Andas i triangel

Vi håller ofta andan då vi är nervösa, spända, stressade eller rädda. Därför vill vi i följande övning fokusera mera på utandningen och pausen efter utandningen, innan följande inandning. Tänk din andning som en triangel. Andas in – räkna till tre, andas ut – räkna till tre, håll andan – räkna till tre. Också här kan du själv välja hur långa dina sidor är.

## ■ Räkna andetag under en minut

Stanna upp, sätt dig, lägg dig eller bli stående. Räkna andetagen under en minut – sådana som de är just nu – utan att medvetet förändra dina andetag.

Räkna dem så att varje in- och utandning räknas som en. Efter en minut stannar du upp och lägger antalet andetag i minnet.

Samma övning kan med fördel avsluta en ordnad träff eller en kurs, speciellt om temat varit avslappning och andning. Räkna då dina andetag under en minut genom att medvetet andas utgående från de du lärt dig. Efter minuten stannar du upp och tänker tyst för dig själv hur många andetag du tog första gången jämfört med andra.

**Tips!** Öppna för diskussion om deltagarna vill dela antalet andetag.



## ■ Handandningen

1. Placera ena handen avslappnat på ett bord med handflatan nedåt eller håll handen avslappnad i famnen.
2. Låt andra handens finger rita den vilande handens konturer. Börja vid roten av lillfingret.
3. Andas in medan du för fingret upp mot lillfingrets topp.
4. Andas ut medan du för fingret nedåt så att den landar in mellan fingrarna.
5. Upprepa tills du nått tummen.
6. Fortsätt andas från tummen tillbaka till lillfingret.
7. Upprepa vid behov tills du känner dig lugnare.  
Låt andningen vara avslappnad, kravlös och lugn.

Andningsövningar är inte en prestation utan en nyckel till avslappning och välmående